

### Библиографический список

1. *Масленникова С.Ф.* Инновационные методы обучения в образовательном процессе лесотехнического университета / С.Ф. Масленникова // Инновации в современной науке: мат. II Междун. осеннего симпозиума: сб. науч. трудов. М.: Издательство «Спутник+», 2013. С. 112–116.
2. *Полонников А.А.* Case study как метод порождения инновационных изменений в образовании / А.А. Полонников, Г.Н. Прозументова // Высшее образование в России. 2014. № 11. С. 47–57.
3. *Лисицына Л.В.* Некоторые аспекты применения инновационных образовательных форм в вузе / Л.В. Лисицына. // Инновации в современной науке: мат. II Междун. осеннего симпозиума: сб. науч. трудов. М.: Издательство «Спутник+», 2013.
4. *Андюсев Б.Е.* Кейс-метод как инструмент формирования компетентностей / Б.Е. Андюсев // Директор школы. 2010. № 4. С. 61–69.

УДК 371

Т.Н. Помазуева  
УГЛТУ, Екатеринбург

### ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ФАКУЛЬТЕТА ТУРИЗМА И СЕРВИСА УГЛТУ

**Аннотация.** В статье освещены этапы овладения компетенциями в сфере теоретических и методологических основ психологии здоровья, а также рассмотрены компетенции в сфере научно-исследовательской деятельности. Даны написания эссе и особенности аутогенной тренировки обучающихся.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, психология здоровой личности, профессиональное здоровье, работоспособность.

«Блаженство тела состоит в здоровье, а блаженство ума в знании», – мудро заметил Фалес Милетский. Проблема сохранения здоровья в настоящее время является одной из самых актуальных.

По данным специалистов в специальную медицинскую группу (СМГ) в настоящее время направляются 25–45 % студентов первого курса, а 10–15 % являются полностью освобождёнными от практических занятий по физической культуре<sup>8</sup> [1]. В целом наблюдается падение уровня физиометрических параметров, понижение иммунной реактивности, формирование

---

<sup>8</sup> Давлетьярова К.В. и др. Формы повышения двигательной активности студентов с нарушениями здоровья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 4. С. 55.

хронических болезней, психоневрологические расстройства, нарушения сердечно-сосудистой системы неревматического происхождения. Именно поэтому необходимо внедрять в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.

*Первым шагом* на этом пути является овладение компетенциями в сфере теоретических и методологических основ психологии здоровья. В ходе изучения психодиагностики и психологии делового общения, на занятиях по психологическому практикуму студенты постоянно сталкиваются с проблемами, касающимися психологии здоровой личности, здорового образа жизни и профессионального здоровья. И очень важно начать формировать серьезное отношение к здоровью с помощью простых учебных стратегий: повторения и элаборации. В первом случае имеются в виду письменные ответы на вопросы. Например, «Назовите основные качества здоровой личности», «Перечислите условия формирования здоровой личности по В.М. Бехтереву», «Раскройте особенности психологического стресса в профессиональной деятельности в сфере сервиса и туризма». К этой форме можно прибегать не только в организации самостоятельной внеаудиторной работы, но и на лекции, побуждая студентов осмысливать учебный материал.

*Элаборация* (от англ. *elaboration* – детализация, совершенствование) включает в себя подбор примеров, иллюстрирующих некое теоретическое положение, определение понятий своими словами. К числу важнейших понятий в изучаемом вопросе относятся «психогигиена», «психология здоровья», «нормоцентрический подход», «синдром выгорания», «профессиональная деформация» и т. д.

Следующим этапом является учебная стратегия, которая призвана помочь в деле сохранения здоровья студентов и включает в себя составление мини-гlossария по отдельной теме или разделу изучаемой дисциплины или составление тезисов. Тезис в переводе с греческого означает «положение». Таким образом, тезисы – это основные положения книги. Для того чтобы их составить, требуется достаточно полное усвоение содержания произведения. Для составления тезисов можно рекомендовать труды В.А. Ананьева, Ф.Р. Филатова, О.С. Васильевой, Г.С. Никифорова и других крупных специалистов в области психологии здоровья. Подобная проблематика широко освещается в журналах: «Школа здоровья», «Вопросы психологии», «Социальная профилактика и здоровье», «Практическая психология».

Написание эссе обычно завершает формирование теоретических и методологических компетенций в вопросах здоровьесбережения. В качестве темы эссе можно предложить, например, высказывание Д.И. Писарева: «Если возможна гигиена тела, то возможна гигиена ума и характера».

Далее можно переходить к формированию компетенций в сфере научно-исследовательской деятельности в сфере сбережения здоровья. Задания для самостоятельной работы студентов, касающиеся профессиональной

работоспособности, синдрома хронической усталости, профессиональной реабилитации, должны быть уже более сложными и по содержанию, и по форме. Обучающимся следует предложить составить конспект. При этом их необходимо ознакомить с типами конспектов и способами конспектирования. Материалом для конспектирования могут быть работы В.П. Зинченко, посвященные психометрике утомления, монографии Г. Селье и Р. Лазаруса, исследования Н.Д. Левитова о психических состояниях человека.

Завершает этап формирования компетенций в сфере научно-исследовательской деятельности мини-исследование.

В процессе изучения психодиагностики студенты выполняют около 30 психологических тестов, среди которых «Шкала социальной адаптации» Холмса и Раэ (Rahe), которая определяет уровень стрессовой нагрузки. Каждый студент должен проанализировать результаты теста и разработать систему мероприятий по профилактике стресса с учетом своих индивидуально-психологических свойств и жизненных обстоятельств. При этом следует заострить внимание студентов на основных положениях теории локуса контроля Д. Роттера. Доказано, что интерналы, т. е. люди, обладающие внутренним локусом контроля, лучше справляются со стрессом и его последствиями.

В курсе психологии делового общения большое внимание уделяется вопросам сохранения профессионального здоровья, под которым понимают функциональное состояние организма человека, оцениваемое по физическим и психическим показателям. Важными показателями профессионального здоровья являются работоспособность и резистентность организма специалиста к воздействию факторов и условий, связанных с конкретной профессиональной деятельностью.

Одной из главных задач российской психологии профессиональной деятельности и карьерного коучинга является формирование локального и интегрального типов создателей своей карьеры. Первый тип сохраняет себя как личность при карьерном продвижении, не изменяет базовым личностным установкам и ценностям при карьерном продвижении. Второй тип предполагает реализацию карьеры в широком контексте преумножения достижений общества в целом. И в данном контексте мини-исследование должно быть посвящено именно анализу собственных адаптационных механизмов, препятствующих профессиональной деформации. В ходе исследования обучающиеся также используют результаты психологического тестирования.

Особое внимание следует уделить формированию практических навыков по активизации резервов психики.

На занятиях по психологическому практикуму целесообразно уделить время на ознакомление с основами аутогенной тренировки (АТ), предложенной немецким врачом Й. Шульцем. Низшая ступень аутогенной тренировки состоит из семи последовательно разучиваемых упражнений. Они

направлены на создание установки на отдых и расслабление, формирование успокаивающего ритма дыхания, снятие гипертонуса с коронарных сосудов сердца, активизацию парасимпатических нервных центров, устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов головного мозга.

В рамках учебной дисциплины, к сожалению, невозможно полностью овладеть приемами АТ, поскольку это занимает 3–4 месяца. Но ее длительное систематическое использование порождает устойчивые психологические изменения: снижение уровня реактивной и личностной тревожности, повышение способности к самоконтролю.

Можно с уверенностью констатировать, что правильная организация учебного процесса позволяет внедрить и активно использовать здоровьесберегающие технологии.

### **ЧАСТЬ III**

## **АКТУАЛЬНЫЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ**

УДК 378

О.А. Блинова  
УГПУ, Екатеринбург

### **РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЭПОХУ ГЛОБАЛИЗАЦИИ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются изменения, происходящие в ноосфере на данном этапе развития современного мира. Определяется роль процесса глобализации в ходе этих изменений. Выявляется наличие изменений как в планетарном, так и социальном масштабах. Утверждается ведущая роль личности в происходящих изменениях. Главным фактором развития личности в соответствии с современными эволюционными процессами является высшее образование, которое позволяет установить диалог в процессе образования, обеспечивающий становление личности как творческого, активного, критически мыслящего и самодостаточного субъекта.

**Ключевые слова:** глобализация, высшее образование, государственное управление, диалог, интернет, информационные технологии, личность, ноосфера, СМЭВ, экономика, «Я – Другой».

*Глобализация* – процесс формирования единого общемирового финансово-информационного пространства на базе новых информационных технологий. Главным в глобализации является изменение предмета труда. В современной ситуации, благодаря развитию информационных технологий, наиболее прибыльным стало не преобразование мертвой материи, а проблема человеческого сознания.